

PLANNING MARCHÉ NORDIQUE JANVIER FEVRIER MARS 2025

RETRAITE SPORTIVE D' YTRAC

LUNDI: 1 groupe restera à la ponétie destiné en priorité aux personnes ne souhaitant pas faire une marche longue et soutenue, et suivant les effectifs possibilité d'un 2° groupe avec effort plus intensif

MERCREDI: Marche en sortie nécessitant un effort plus soutenu

Date	Groupe 1	Lieu Groupe 2		Lieu de RDV à 13 Heures 30
13/01/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
15/01/2025		Golf Vezac		Cimetière Arpajon
20/01/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
22/01/2025		St Simon les jardins		Peyrolles
27/01/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
29/01/2025		Le Rouget		Sansac
03/02/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
05/02/2025		Roumegoux		Sansac
10/02/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
12/02/2025		Belbex		Stokomani
17/02/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
19/02/2025		Branviel		Sport Canin Sansac
24/02/2025		Vacances		
26/02/2025				
03/03/2025				
05/03/2025				
10/03/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
12/03/2025		Saint Saury		
17/03/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
19/03/2025		Le Bourret		Stade J Alric
24/03/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
26/03/2025		Esban		Stokomani
31/03/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
02/04/2025		Moto Cross St Mamet		Sansac
07/04/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
09/04/2025		Massigoux		Cimetière Aurillac
14/04/2025	PONETIE	Possibilité d'un 2° groupe selon effectifs		Ponétie
16/04/2025		Marais du Cassan		Dojo Ytrac

Animatrices : **lundi** Colette, Marcelle, Marie Claire, Monique
mercredi YVETTE, Françoise, Marie Thérèse, Michèle